



Tonttujumppa

Tarinassa seurataan tontun joulunaikaa.

Laita taustalle soimaan jouluista musiikkia.

Jumpataan tuolilla istuen. Jokaista liikettä on hyvä tehdä ainakin muutama kerta, jotta kaikki ehtivät mukaan. Toistojen määrää voi vaihdella osallistujien kunnon mukaan.



1. *Tonttu lähtee tarkkailemaan, ovatko lapset olleet kilttejä.*

- reipasta marssimista, kädet mukana

2. *Hiivitään lähemmäs talon ikkunaa.*

- astellaan hitaasti varpaisillaan, polvet nousevat korkealle.

3. *Kurkistellaan ikkunoista.*

- Nostetaan käsi silmien yläpuolelle ja kierretään vartaloa kyseisen käden suuntaan. Vaihdetaan kättä ja kierron suuntaa. Toistetaan sopiva määrä kertoja.

(Toistetaan alusta tähän asti 1-2 kertaa)

4. *Tonttu pakatoi lahjoja ja solmii niihin pitkät, kauniit rusetit.*

- Pyöritetään käsiä edessä toistensa ympäri, kuin uitaisiin kissaa. Ojennetaan toinen käsi ylös, pyöritetään taas edessä ja ojennetaan toinen käsi ylös.

5. *Pakataan lahjat rekeen.*

- Kurotetaan käsillä kohti lattiaa, otetaan kuvitteellinen paketti käsien väliin ja nostetaan se kehon oikealle puolelle. Otetaan seuraava "paketti" ja nostetaan vasemmalle puolelle.

6. *Sitten alkaa tontun joululoma ja tonttu painelee joulusaunaan.*

- *Tonttu heittää löylyä.* Heilautetaan reippaasti kättä takaa eteen. Muutama kerta toisella kädellä, sitten toisella.
- *Tonttu vihtoo.* Kosketetaan oikealla kädellä vasenta olkapäätä muutaman kerran, sitten vasemmalla kädellä oikeaa olkapäätä.

- Vihdotaan myös viereisen tontun selkää: kurotetaan käsi rinnan yli ristiin ja huiskitaan kuvitteellisella vihdalla vieruskaveria. Vuorotellen molemmilla puolella istuvat vieruskaverit.
- **Saunan jälkeen kuivaillaan.** Käydään käsillä sivellen läpi koko oma keho, ensin jalat, vatsan seutu, kädet ja lopuksi pää.

7. Tonttu vetää joulusukat jalkaan. Ne meinaavat jäädä makkaralle, joten pitää nostella monta kertaa.

- kurotetaan molemmin käsin kohti jalkaterää ja vedetään kädet pitkällä liikkeellä taakse, niin että selkä suoristuu ja lapaluut puristuvat yhteen. Kurotetaan vuorotellen kohti molempia jalkoja.

8. Vedetään tonttulakki päähän. Se on hieman kutistunut, joten pitää vetää monta kertaa, ennen kuin se pysyy päässä.

- Nostetaan kädet koukussa korvien yläpuolelle, kyynärpäät eteen. Kädet nyrkkiin, kuin tartuttaisiin lakin reunoihin. Vedetään voimakkaasti kädet alas ja kyynärpäät taakse. Puristetaan lapaluut takana yhteen.

9. Tonttu saapuu joulupöytään, joka notkuu herkuista. (Voit kysellä jumppaajilta, mitä kaikkea pöydällä näkyy.)

- **Joulumuori käskee tontun näyttää, että kädet ovat puhtaat:** Ojennetaan kädet eteen ja käännellään kämmenet vuorotellen ylös ja alas.
- **Leikataan kinkkua:** Isketään toiselle kädellä kinkkupiikki lihaan. Toisella kädellä tehdään sahaavaa liikettä: ojennetaan käsi vuoroin suoraksi eteen, vuoroin viedään kyynärpää koukussa taakse. Vaihdetaan kättä välillä.
- **Ahmitaan herkuja:** Pyöräytetään käsi suorana sivulta eteen ja koukistetaan kohti suuta, kuin kahmaistaisi pöydältä ruokaa. Tehdään vuorokäsin, sitten molemmat kädet yhtä aikaa.
- Lopuksi hierotaan täyttä vatsaa.

10. Tonttu oikein riehaantuu joulun kunniaksi ja päättää lähteä mukaan tanssiin kuusen ympärillä.

- Tanssitaan niin, että otetaan neljä askelta, sitten ojennetaan vuorotellen kumpikin jalka eteen. Kädet voivat tehdä askellettaessa tip-tap -liikettä.
- **Reipas tanssi muuttuu illan mittaa rauhallisemmaksi.** Keinutellaan siirtäen painoa pakaralta toiselle. Samalla heilautellaan myös käsiä edessä puolelta toiselle. Voidaan myös tarttua muita tonttuja käsistä ja heilutella käsiä eteen ja taakse.

11. Juhlinta jatkuu myöhään yöhön ja lopulta tonttu nukahtaa onnellisena nojatuoliin takkatulen ääreen.

- **Tontun pää notkahtelee unessa:** Kallistetaan rauhallisesti päätä kohti olkapäätä vuorotellen molemmille puolille. Sitten taivutetaan leuka kohti rintaa ja nostetaan katse eteen.
 - **Tonttu retkahtaa unissaan eteenpäin, havahtuu ja nousee venytellen ylös. Hän nukahtaa kuitenkin heti uudelleen.** pyöristetään selkä ja annetaan käsien ja roikkua rentona alaspäin, nostetaan sitten selkä suoraksi ja avataan kädet sivuille, rintakehä auki. Toistetaan muutama kerta.
 - **Lopulta tonttu päättää, että on aika lähteä sänkyyn nukkumaan.** Tehdään seisomaan nousuja (esimerkiksi kymmenen kertaa tai osallistujien kunnon mukaan).
- Väsynyt tonttu päättää kuitenkin lopulta jäädä aloilleen istumaan.**

